ほけんだより

7月夏休み号

平成２６年７月１７日（木）
足立区立入谷中学校
保健室

蝉の声が聞こえ始め、暑さが厳しくなってきました。熱中症に関するニュースも、連日テレビなどで放送されています。室内で過ごしていても、熱中症になることもありより一層注意が必要です。ほけんだよりでも、熱中症についてまとめましたのでぜひ読んで一人一人注意してください。

【7 月の保健給食目標】

夏を健康に過ごそう

夏休みが始まると、遅くまで起きていたり、朝も起床時間が遅くなったりと、普段学校がある時と違い、生活も乱れがちです。起きる時間と寝る時間が遅くなれば、睡眠のリズムが乱れるだけでなく、排便のリズムも乱れて便秘になりやすくなることもあります。

夏バテせずに暑い夏を乗り切るためには、規則正しい生活が不可欠です。長期休みを健康的に過ごせるよう、自分の生活を時々省みてみましょう。

水筒の使い方

学校へ水筒を持ってきている人がたくさんいますね。水筒は毎日きちんと洗っていますか？洗うのがおろそかになったり、使い方が間違ったりすると、思わぬトラブルが起こることがあります。水筒の使い方を確認しましょう。

① 酸性が強い飲み物は入れるのを避ける。

果汁飲料、炭酸飲料、乳飲料、スポーツドリンクは酸性が強いため、水筒の内側の金属をごく微量ですが溶かしてしまうことがあります。水筒で飲み物を飲んでいて、頭痛、めまい、吐き気などを引き起こすこともあると言われています。スポーツ用と書かれている水筒を使用したり、取扱説明書をよく読んでから使いましょう。

② 洗い方に気をつけましょう。

金属性の棒たわしなどでこすると、傷がつき、穴が開きやすくなります。洗う際は、柔らかいスポンジで丁寧に洗いましょう。また、長い時間付け置き洗いをすると、外側のさびが移ってくることがあるそうです。付け置き洗いは避けましょう。

③ 回し飲みはやめましょう。

最近ではコップ型の水筒ではなく、直接口をつけて飲む形の水筒が多くなっています。口をつけて飲むため、感染症をうつしあってしまう可能性があります。友達同士で水筒の回し飲みはやめましょう。また、自分の水筒の中身が足りなくならないよう、十分な量を用意してきましょう。

夏休みに身体のメンテナンスをしよう！

健康診断は１年に１回の自分の身体を知る機会です。見つかった病気を早めに治しましょう。また、今回病気が特に見つからなくても、「目が痛い・耳の聞こえが悪い・歯が痛む」などの症状が現れたら、早めに病院で医師の診察を受けましょう。特に３年生のみなさんは、夏休みが終われば入試に向けた動きが本格的に始まります。本番になって、歯が痛んだり、体調を崩しては実力を出し切れません。夏休みの間に、病気の治療をして、将来のための土台作りをしましょう。

夏休みなので、病院のスケジュールを確認してから行くことも忘れずに。

〈保護者の方へお願い〉

春の定期健康診断が終わりました。各健診で所見のあったお子様には、すでに「健診の結果について」という用紙を配布していますが、まだ学校に治療報告書が届いていないお子様がいます。三者面談の際にもお伝えしましたが、夏期休業を利用して治療にぜひ行っていただければと思います。治療を終えましたら、治療報告書を学校へ提出してください。

夏休み後の学校生活を快適に送るためにも、治療を済ませるようご家庭でもご協力をお願いいたします。

【平成26年度　入谷中学校　身長･体重･座高の平均値】

学　年	実施者数	身長	体重	座高
１年（男子）	３８人	１４９．８cm	３９．８ kg	７８．９ cm
（女子）	２６人	１５１．８cm	４５．１ kg	８１．８ cm
２年（男子）	２１人	１６６．０cm	５７．２ kg	８９．２ cm
（女子）	２５人	１５４．０cm	４９．０ kg	８３．１ cm
３年（男子）	２１人	１６３．８cm	５４．５ kg	８７．２ cm
（女子）	３０人	１５６．３cm	５１．２ kg	８４．６ cm

今年度の入谷中学校の学年、男女別の身長・体重・座高の平均値です。
「身長が伸びた」「体重が増えた」だけに着目せず、身長と体重のバランスがいいかどうかが重要です。自分の身体のバランスが知りたければ、気軽に保健室に来てくださいね。

裏面もみてくださいね★

熱中症の予防をしよう！

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった場合に起こります。

熱中症はこのように進行します

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
のどが渇く、めまいや立ちくらみ、こむら返り（筋肉がつること）、大量の発汗、気分が悪くなる	頭痛、吐き気がある・吐く、身体がだるい・力が入らない、いつもと様子が違う	身体がけいれんする、まっすぐ歩けない・走れない、意識が遠くなる、高体温
手当て ・風通しのよい日陰やクーラーが効いている**涼しい場所（部屋・車内等）へ避難**させる。 ・意識がはっきりしていればスポーツドリンクなどを飲ませる。 ・衣服を脱がせたり、緩める。・肌に水をかけ、うちわなどで**風を送る。** ・氷や保冷剤等で、**脇の下・足の付け根・首を冷やす。**		手当て ・意識がもうろうとなっている場合は、すぐ**救急隊を呼ぶ。**

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件
- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

体調
- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境
- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？

のどが渇いたと感じたときには、体の水分の２％が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

【日常生活での注意】
- ・こまめに水分補給をする。
- ・帽子をかぶる。
- ・扇風機やエアコンを活用する。
- ・すだれ等で直射日光を遮る。
- ・生活習慣を整える。

【運動時の注意】
- ・こまめに水分補給をする。のどが渇いたなと思ってからでは遅い！
- ・休憩時は風通しのよい日陰で休む。
- ・服装に気をつけ、吸水・速乾素材を選ぶ。
- ・気温と湿度の高いときは、運動をやめる。
- ・睡眠・食事をしっかりとって運動する。

熱中症は運動をしているときだけでなく、家の中でも起こります。家の中でも熱中症にならないように、 暑い時はクーラーをつけるなどして、予防しましょう！お年寄りや小さな子供は特に暑さに弱く、水分不足になりやすいのでみんなが注意してあげましょう！

暑さに負けない身体を作るために、早寝早起きを心がけ、適度に身体を動かし、好き嫌いをせずに三食ちゃんと食べましょう。乱れがちな夏休みの生活を整えよう!

これは熱中症の始まりです
- ●手足のしびれ
- ●めまい、立ちくらみ
- ●こむら返り
- ●気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…
- ●頭がガンガンと痛む
- ●吐き気・吐く
- ●受け答えがおかしい

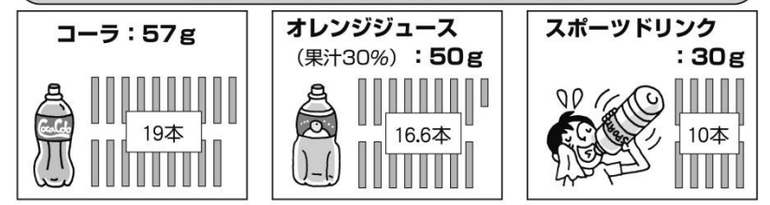
太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

熱中症予防に水分をとる…
でも、糖分のとりすぎには要注意!!!

飲み過ぎに注意!!

糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量
（飲料は一例／３ｇ入りスティックシュガーに換算）



参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

スポーツドリンクは日常的に飲まず、大量に汗をかいた時だけにしよう！

保健室より

入学、進級から様々な行事を経て、ついに夏休みです。夏休みは盆踊りなど、夜の外出も増えるでしょう。犯罪に巻き込まれないよう、家の人には「どこに行く、誰と行く、いつ帰る」のかをきちんと伝え、帰宅時間が遅くならないようにしましょう。元気で安全な夏休みを過ごしてくださいね。